



## 3月の予定献立表

(牛乳は毎日つきます)



日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 塩分	
			赤の食品	黄色の食品	緑の食品				
			血や肉、骨になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品				
1	水	揚げパン コンソメスープ カラフルソテー	牛乳 鶏肉 ウインナー	パン 油 三温糖 じゃがいも マーガリン	人参 玉葱 とうもろこし 枝豆 キャベツ	796	25.0	41.1 2.2	
2	木	【行事食:ひなまつり】 ご飯 味付けのり ひきな汁 ★あつあつさかま ひなあられ	牛乳 のり 油揚げ かまぼこ みそ	ご飯 じゃがいも	人参 長葱 大根	694	30.7	15.6 2.3	
3	金	食パン リンゴジャム 白菜のスープ もりのきのコスパゲッティ アセロラゼリー	牛乳 ベーコン	食パン スパゲッティ 油 マーガリン じゃがいも	りんご キャベツ 人参 玉葱 えのき しめじ 椎茸	654	22.5	26.7 3.4	
6	月	<b>1・2年生お弁当</b>							
7	火	ご飯 さげばっぱ 春雨スープ 焼売(1人3個)	牛乳 豚肉	ご飯 春雨 ごま油	ほうれん草 もやし 人参 長葱 椎茸	712	27.0	15.6 2.0	
8	水	【3年生卒業お祝いメニュー】 ご飯 野菜コロケ 桜のマカロニスープ コールスローサラダ お祝いゼリー	牛乳 ベーコン	ご飯 マカロニ じゃがいも 油	キャベツ 人参 玉葱 えのき とうもろこし	906	18.8	27.2 2.4	
9	木								
10	金	ソフトパン ポークビーンズ フランクフルト ポイルキャベツ りんごゼリー	牛乳 大豆 豚肉	パン じゃがいも 油 三温糖	玉葱 人参 キャベツ	774	27.6	34.0 3.7	
13	月	ご飯 つみれ汁 厚焼き卵 ヨーグルト	牛乳 たら 鶏肉 豆腐 卵 ヨーグルト	ご飯	大根 人参 長葱 白菜	696	29.8	14.9 1.9	
14	火	ココアパン コーンシチュー イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	パン じゃがいも マーガリン	とうもろこし キャベツ 胡瓜 人参 玉葱	827	26.6	30.8 2.5	
15	水	ご飯 ミルメーク 豚汁 鯛の梅煮	牛乳 豚肉 豆腐 みそ いわし	ご飯 里芋	牛蒡 大根 人参 長葱	729	29.4	19.9 1.9	
16	木	ご飯 わかめとあさりの味噌汁 竜田揚げ ジョアマスカット	ワカメ あさり 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	ご飯 じゃがいも 三温糖 片栗粉 薄力粉	大根 長葱 人参	953	33.9	18.6 2.1	
17	金	フォカッチャ ジュリアンスープ 味付け肉団子(1人3個) かぼちゃのムース	牛乳 ベーコン 豚肉	パン	キャベツ 人参 玉葱 大根	705	31.1	29.2 4.1	
20	月	ご飯 ポークカレー フルーツクリーム	牛乳 豚肉 生クリーム	パン じゃがいも 油 三温糖	玉葱 人参 みかん もも パインアップル	822	22.9	35.1 4.2	
21	火								
22	水	<b>1年2年生 お弁当</b>							
23	木	<b>1年2年生 お弁当</b>							
24	金	<b>修了式(3時間授業 給食なし)</b>							

★はふるさと給食です ※ 献立は都合により変更することがあります。ご了承ください

### 3月3日はひなまつりです

「子供に災いが降りかからないように」という家族の願いや、「人生の幸福が得られるように」という気持ちを含めて、ひなまつりには、ひな人形を飾るようになりました。また、旧暦の3月3日の頃に桃の花が咲くことや、桃は魔除けの効果を持つと信じられていたことから、桃の節句とも呼ばれています。

